நாம் நீடூழி வாழ்வதெப்படி

நாம் நீடுழி வாழ்வதெப்படி?

சி. ரா. வேங்கடராமன், பி. ஏ. பி. எல்.
மெம்பர், இந்திய ஊழியர் சங்கம்,
ராயப்பேட்டை, சென்னை.

அல்லயன்ஸ் கம்பெனி
மைலாப்பூர், சென்னை.

சேலம் லக்ஷ்மிவிலாஸ் பிரஸ், 50, வாலாஜா ரோட், சென்னை.

இந்திய பாலர் கல்வி சபை.

(Indian Council of Child Education)

Children's Garden School, Mylapore.

நோக்கம்.

1. இந்தியக் குழந்தைகளின் உடல், மனம், உணர்ச்சி, இவற்றின் வளர்ச்சியை சாஸ்திரீய முறையில் ஆராய்ந்து முடிவை வெளியிடல்.

2. அம்முறைப்படி பாடத்திட்டங்களை ஏற்படுத்தி பெற்றோர்களுக்கும் உபாத்தியாயர்களுக்கும் உதவுவது.

3. குழந்தைக் கல்வி விஷயமாக விஷயங்களை அவ்வப்போது வெளியிடல்.

4. பயிர்ச்சி வகுப்புகள் நடத்தல்.

5. மகா நாடுகள் கூட்டுவித்தல்.

சந்தா தனிநபர் ரூ. 3. சங்கங்கள் ரூ. 6. ஜீவிய சந்தா ரூ. 50.

தலைவர்:- *ஸ்ரீமதி சாரளாபாய் சாராபாய், ஆமதாபாத்.*

உதவித்தலைவர்:- *டாக்டர் ஜக்கீர் ஹுஸேன், ஜமியாமிலியா இஸ்லாமியா, டெல்லி முதலியோர்.*

காரியதரிசி:- *டாக்டர் வி. என். சர்மா, மைலாபூர், சென்னை.*

தமிழ் நாட்டுக் காரியகமிட்டி மெம்பர்:- *ஸ்ரீ சி. ரா. வெங்கடராமன், இந்திய ஊழியர் சங்கம், சென்னை.*

குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில் அக்கரையுள்ளவர்கள் மெம்பர்களாகச் சேரலாம்.

நாம் நீடூழி வாழ்வதெப்படி?

இந்தக் காலத்தில் எந்த ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொண்டாலும், அது மஹாத்மா வகுத்துள்ள பதினெட்டு நிர்மாணத்திட்டத்தில் அடங்கியிருப்பதைப் பார்க்கலாம். வகுப்பு ஒற்றுமை, தீண்டாமை ஒழித்தல், மதுவிலக்கு கதர், வேறுகிராமக் கைத்தொழில்கள், கிராம சுகாதாரம், புதிய ஆதாரக் கல்வி, முதியோர் கல்வி, பெண்களின் முன்னேற்றம், சுகாதார ஆரோக்யம் படிப்பு, மாகாண பாஷைகள், தேசிய பாஷை பொருளாதார சமத்வம், விவசாயிகள், தொழிலாளிகள், ஆதிவாசிகள், குஷ்ட நிவாரணம், மாணவர்கள், என்ற இவை பதினெட்டுந்தான் மஹாத்மாவின் பதினெட்டுத் திட்டங்கள். ஏறக்குறைய, நமது நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு வேண்டிய எல்லாவேலைகளையும் இப்பதினெட்டுத் திட்டங்களைக் கைக்கொண்டு நாம் சாதிக்கலாம் இப்பதினெட்டுத் திட்டங்களில் அவரவர்கள் தத்தம் மனப்பான்மை சக்தி சௌகரியம் இவற்றை யொட்டி ஏதேனும் சில திட்டங்களில் மூழ்ந்து வேலை செய்யலாம். நமது நாட்டில், இத்திட்டம் ஒன்றிலுமே ஈடுபடாமல் ஒருவரும் இருக்கக்கூடாது.

மக்கள் நீடூழிவாழ்வதற்கு வேண்டிய பல சௌகர்யங்களையும் நாம் இத் திட்டங்களிலிருந்து பெறலாம். மதுவிலக்கு, கிராம சுகாதாரம், சுகாதார ஆரோக்கியப்படிப்பு, என்ற இம்மூன்று திட்டங்களைச் சரிவர நாம் பழக்கத்தில் கொண்டுவந்தால் மக்கள் இன்புற்று நீடூழிகாலம் வாழ்ந்திருக்கலாம். ஆகவே, இம்மூன்று திட்டங்களிலும் அக்கறை கொண்டு உழைப்பவர்களெல்லோரும் மஹாத்மா காந்தியின் நிர்மாணத் திட்டம் கை கூடுவதற்கு உழைப்பவர்களே யாவர். சுகாதாரத்தில் அக்கறையுள்ளவர்கள், தற்காலத்தில் நமது மாகாணத்தின் நிலைமை எப்படி இருக்கிறது என்பதை அறிய வேண்டுவது அவசியம். நமது சென்னை மாகாணப் பொது சுகாதார இலாகா டைரெக்டரின் 1944-ம் வருஷத்து அறிக்கையிலிருந்து இதை நாம் ஒருவாறு அறிந்து கொள்ளலாம். நமது மாகாணத்தின் ஜனத்தொகை 5,08,30,000. 1944-ம் வருஷத்தில் 1943-ல் எவ்வளவு குழைந்தைகள் பிறந்தனவோ, அதைவிட குறைவான குழந்தைகள் பிறந்தன. 1943-ல் 15,65, 644 குழந்

தைகளும் 1944-ல் 14,95, 134 குழந்தைகளும் பிறந்தன அதாவது சுமார் 70,000 குழந்தைகள் குறைவு. அதாவது ஆயிரம் ஜனத்தொகைக்கு 1943-ல் 31·12 வீதமும் 1944-ல் 29·39 வீதமும் குழந்தைகள் பிறந்தன. இதற்குக் காரணங்கள் இரண்டு. ஒன்று மணவயதுள்ள இளைஞர்கள் சண்டைக்குச் சென்றது ஒன்று. இரண்டாவது, ஜனனங்களைக் கிராமங்களில் சரியாகப் பதிவு செய்யப் படாமலிருந்ததுந்தான். ஆனால் 1944-ல், 1943-ல் இறந்த ஜனங்களைவிட சிறிது அதிகமான ஜனங்கள் இறந்தனர். 1943-ல் 12,70, 687 ஜனங்களும், 1944-ல் 12,91,418 ஜனங்களும் இறந்தனர். சுமார் 20,000 ஜனங்கள் அதிகம். இங்கும் மரணக் கணக்கை சரியாக வைக்கவில்லை யென்று எண்ண இடமிருக்கிறது. உணவுப்பண்டங்கள் சரியாகக் கிடைக் காத காலத்தில், காலரா, பிளேக் போன்ற தொத்துவியாதிகள் தாண்டவ மாடிய காலத்தில் இன்னும் அதிகமான ஜனங்கள் இறந்திருக்கலாம்.

ஒரு சமூகத்தின் சுகாதார ஆரோக்ய நிலைமையைக் காட்டுவது சிசுக் களின் மரணவிகிதந்தான். 1944-ல், பிறந்த ஒரு வருஷத்திற்குள் 2,87, 442 குழந்தைகள் இறந்துபோயின. 1943-ல் இறந்ததைவிட ஒவ்வொரு ஆயிரம் ஜனங்களுக்கும், 20க்கு அதிகமான குழந்தைகள் 1944-ல் இறந்தன. ஆகவே 1944-ல் பிறந்த குழந்தைகள் 1943 ஐவிடக்குறைவு. 1944-ல் இறந்த குழந்தைகள் 1943-ல் இறந்ததைவிட அதிகம். இங்கிலாந்திலோ, இதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு குழந்தைகள்தான் ஒரு வருஷத்திற்குள்ளாக இறக்கின் றன.

நமது மகாணத்தில் 1944-ல், 12, 91, 418 மக்கள் மாண்டனர் என்று குறிப்பிட்டேன். அதன் விவரம் பின்வருமாறு.

காலரா	...	...	18,318
வைசூரி அம்மை	...	...	19,776
பிளேக்	...	...	1,738
ஜுரங்கள்	...	...	2,44,315
வயிற்றுக்கடுப்பு வயிற்றுப்போக்கு	...	...	97,005

சுவாசப்பை சம்பந்தமான வியாதி	...	...	1,11,842
பிரசவத்தினால்	...	...	15,112
வேறு காரணங்களினால்	...	...	6,83,313
			12,91,418

மேற்கூறிய வற்றில் பெரும் பாலான வியாதிகளை நாம் தடுக்கலாம். அசுத்த ஜலத்தினாலும் சுற்றுப்பக்கச் சுகாதாரக் குறைவினாலும் ஏற்படும் காலரா, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் போக்கு இவற்றை, நல்ல ஜலவசதியினாலும் சுற்றுப்பக்கச் சுகாதார ஏற்பாடுகளினாலும் நாம் தடுக்கலாம் கக்கூஸ் சாக்கடை வசதிகள் இல்லாமையே மேற்கூறுய வியாதிகளுக்குக் காரணம். ஆகவே, சுற்றுப்பக்கச் சுகாதாரத்திற்கும் சமூகத்தின் ஆரோக்யத்திற்கும் அவசியமான, சுத்தமான குடி தண்ணீர், சாக்கடை வசதி, கக்கூஸ் வசதி, குப்பைகளை அடிக்கடி அப்புறப்படுத்த வசதி இவைதான் மிகவும் அவசியம். இவையில்லாமையினால்தான், வியாதி வருகிறது. ஆகவே சுகாதாரத்தில் அக்கறையுள்ளவர்கள் மேற்கூறிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியம். இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் (environmental hygiene) என்பார்கள். சுற்றுப்பக்கச் சுகாதாரம் சரியாகவிருந்தால் இப்போது நாம் வைத்ய சாலைகளின் மீதும் டாக்டர்களுக்கும் மருந்துகளுக்கும் செய்யும் செலவு வெகுவாய்க்குறைந்து விடும்.

ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகள், காரைக்குடி நகரத்தின் சுகாதாரத்தைப் பற்றியும் நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். 1944-ல் இந்நகரின் ஜனத்தொகை 31,321. அதே வருஷத்தில் 590 ஆண் குழந்தைகளும், 534 பெண் குழந்தைகளும் மொத்தம் 1124 குழந்தைகள் பிறந்தன. மேற்கூறிய 1124 குழந்தைகளில் 186 குழந்தைகள் ஒரு வருஷத்தில் மரித்தன. அதாவது பிறந்த ஒவ்வொரு ஆயிரம் குழந்தைகளில், 165·5 குழந்தைகள் மரித்தன. இது மாகாண விகிதமான 192·44யை விட குறைவுதான். காரைக்குடி ஜனத்தொகையில், ஒவ்வொரு ஆயிரத்திற்கும் 35·89 வீதம் குழந்தைகள் பிறந்திருக்கின்றன. இது மாகாணவிகிதமான 29-39 விட அதிகம் என்பதை அறிய நீங்கள் சந்தோஷப் படுவீர்கள். எனக்கும் சந்தோஷந்தான் காரணத்தை என்னைக் கேட்காதீர்கள். நீங்களே அறிவீர்கள்.

காரைக்குடி நகர எல்லைக்குள் 1944-ம் வருஷத்தில் மொத்தம் 802 நபர்கள் இறந்தனர். காலராவில் 35ம், ஜுரத்தினால் 78-ம், வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப்போக்கு இவற்றால் 94-ம், சுவாசப்பை சம்பந்தமாக 123ம், தற்கொலை யொன்றும், அக்ஸிடெண்டால் இரண்டும், பாம்புகடி அல்லது துஷ்ட மிருகத்தினால் ஒன்றும், வேறு காரணங்களினால் 472 என்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த 802ல், 14, பிரசவத்தினால் ஏற்பட்ட மரணம். பொதுவாக, ஒவ்வொரு ஆயிரம் ஜனங்களுக்கும் 25·74 பேர் இறந்ததைக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இது மாகாண விகிதத்தைவிடக் கொஞ்சம் அதிகம். மாகாண விகிதம் 25·40.

மேற்கண்ட புள்ளிகளிலிருந்து சுவாசப்பை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளால் இறந்தவர்கள்தான் அதிகம் என்று தெரிகிறது. தூசியும் கெட்ட காற்றும், சத்தற்ற ஆகாரமும்தான் இதற்குக் காரணம். கூடுமானவரையில் ஊரில் தூசியில்லாமலிருக்க இன்னும் முற்போக்கான ஏற்பாடுகள் தேவை. ரோடுகளைச் சீர்படுத்தியமைக்க வேண்டும். சிமெண்டு கான்கிரீட் ரோடுகள் மிகவும் ஏற்றவை. செல்வம் படைத்த காரைக்குடியில் பல தர்ம ஸ்தாபனங்களை பல வள்ளல்கள் ஸ்தாபித்திருக்கின்றனர். கான்கிரீட் சிமெண்டு ரோடுகளையும் தம் செலவில் பொது ஜனங்களின் நன்மையைக் குறித்து போடும் வள்ளல்களின் பெயரை அந்த ரோடுகளுக்கு இட்டால் ஒருவாறு ஊரிலுள்ள தூசியடங்கும். சுவாசப்பை சம்பந்தப்பட்ட வியாதி குறையும்.

இரண்டாவதாக, வயிற்றுக்கடுப்பாலும், வயிற்றுப்போக்காலும் 94 பேர் இறந்தார்கள். இந்த வியாதிகளுக்குக் காரணம், நல்ல ஜலவசதியும், கக்குசும், சாக்கடை வசதிகளும் போதியளவு இல்லாததுதான். பொது ஜனங்களுக்கு நல்ல ஜலவசதியையும் கக்குஸ் வசதியையும் பொதுமக்கள் தனவந்தர்கள் செய்து கொடுப்பதும் ஒரு தர்மகைங்கர்யந்தான். சுமார் 100 வருஷங்களுக்கு முன்பு பம்பாய் நகரம் ஆரோக்ய மற்று எங்கும் சதுப்பு நிலமாயிருந்தது. மலேரியா எங்கும் குடிகொண்டிருந்தது. வசிப்பதற்கு வசதியற்றிருந்தது. மக்கள் கஷ்டப்பட்டனர். இதையறிந்த ஒரு பிரபல பார்ஸிதனவந்தரான ஸர் ஜாம் ஸட்ஜி ஜீஜீபாயும் அவரது மனைவியும் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களைச் செலவு செய்து சதுப்பு நிலத்தை நிரப்பி, பம்பாய் நகரத்தை ஒரு நல்ல வாச ஸ்தலமாகச் செய்தனர். அம்மாதிரி இனி ஒவ்வொரு நகரிலும் நகரின்,

சுகாதார நிலைமையை யறிந்து, அந்நகரவாசிகள் தனவந்தர்கள், சுற்றுப்பக்க சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த வேண்டியது அவசியம். என்னுடைய சிறிய அறிவிற்கும் அனுபவத்திலும் ஆஸ்பத்தரிகள் பள்ளிக்கூடங்கள் இவற்றைவிட நல்ல ஜலவசதி, கக்கூஸ் வசதி, சாக்கடை வசதி, இவைதான் மக்களின் சுகாதாரத்திற்கு அவசியம். கோவில்களையும் பள்ளிக்கூடங்களையும் ஆஸ்பத்திரிகளையும் தர்மசிந்தனையுள்ளவள்ளல்கள் கட்டி வைப்பதுபோல, மக்களின் இன்ப வாழ்வு சுகவாழ்விற்கேற்ற சுகாதாரவசதிகளையும் பார்க்குகளையும், மேற்கூறிய சுற்றுப் பக்கச் சுகாதார வசதிகளையும் செய்யவேண்டியது அவசியம். குடி கிணறுகள் வெட்டிவைப்பது நம்மில் ஒரு புனிதமான உபயமாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த உலகத்தில் அதிக நாள் வசித்திருக்க வேண்டுமென்ற ஆசை எல்லா மனிதர்களுக்கு முண்டு. வாழ்வில் எவ்வளவு கஷ்டநஷ்டங்கள் ஏற்பட்டபோதிலும் மனிதர்கள் தமது உயிரின்மேல் ஆசை கொள்ளாமலிருப்பதில்லை. ஆனால் நமது நாட்டிலோ ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் சிறு வயதில் வயோதிக் லக்ஷணங்களை யடைவதும் இறப்பதும் மிகப் பரிதபிக்கக் கூடிய விஷயமாகும். நமது நாட்டில் என் இவ்வளவு அதிகமான ஜீவன்கள் சிறு வயதிலேயே இறக்க வேண்டும். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற மேனுடுகளில் காலரா, பிளேக், மலேரியா, அம்மை, என்ற கொடு நோய்கள் இல்லாமலிருக்க, இந்தியாவில் மாத்திரம் அவை பிரதிவருஷமும் ஆயிரக் கணக்கான ஜீவன்களை கொள்ளை கொண்டு போவதின் காரண மென்ன? உலகத்தில் வேறெந்த தேசத்திலும் இந்தியாவில் ஜனங்கள இறப்பதுபோல் அற்பாயுசில் ஜனங்கள் இறப்பது கிடையாது. இது மாத்திரமல்ல. மற்ற தேசங்களில் ஜனங்கள் இந்தியரைவிட நீண்டநாள் ஜீவித்திருப்பதுடன் தங்களது வாழ்நாளை மேலும் நீடித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலோ நாளுக்கு நாள் வாழ்நாள் குறைந்து வருகிறது. இங்கிலாந்தில் ஒரு மனிதனின் சராசரி 62 அமெரிக்காவும் 62, நீயூஜீலாண்டில் 67, இந்தியாவிலோ 27 வருஷந்தான் ஒரு இந்தியனின் சராசரி வயது.

நாம் தேக திடத்திலும் வன்மையிலும் ஆரோக்யத்திலும் மற்ற நாட்டாரைவிட என் தாழ்மையடைந்திருக்கிறோம்? சிறு வயதிலேயே ஆயிரக்கணக்கில் நம் நாட்டினர் மாண்டு போகும்படியான பரிதாபகரமான நிலைமையில் நாமேனிருக்கிறோம்? நமது தேசத்தினிடத்து நமக்கு சிறிதள

வேனும் அன்பு இருக்குமேயானால் இந்நிலைமைக்குக் காரணமென்னவென்று அறிந்து அதற்கு வேண்டிய பரிகாரங்களைத் தேடி அந்நிலைமை மாறும் வரை நாம் சும்மாயிருக்க வொண்ணாது.

தற்காலத்தில் இந்தியா க்ஷீணதசை யடைந்திருந்தபோதிலும், ஆதி காலத்தில் அது அடைந்திருந்த மேன்மையை என்னென்று சொல்வது? நமது மூதாதையர்கள் புஜபல பராக்ரமும் தீர்க்க புத்தியும் படைத்து கடவுள் பக்தி ததும்பி நியமமான வாழ்வுடன் தீர்க்காயுசு யடைந்திருந்தார்கள். அவர்களே உலகத்திற்கு நாகரிகத்தை போதித்தவர்கள். தற்காலத்தில் உலகமுழுதிலும் வழக்கத்திலிருந்துவரும் ஒன்றிரண்டுமூன்று ஈறுகவுள்ள எண்களெல்லாம் ஒரு இந்திய மேதாவியினால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அம் மாதிரியே தசாம்ச பின்னமும் கணிதம், வான சாஸ்திரம், சங்கீதம் தத்வ சாஸ்திரம் இவற்றிலும் கியாதிபெற்றிருந்தனர். உலகத்தில் தற்காலத்தில் சிறுவர்களெல்லாம் படித்துமகிழும் மிருங்களைப்பற்றிய கதைகளெல்லாம் நமது பெரியோர்களால் எழுதப்பட்டவை. அவர்களது வாணிபமும் சரக்கும் உலகத்தில எல்லா தேசங்களிலும் பரவியிருந்தன. ஆனால் தற்காலத்தில் நமது நிலைமையென்ன? நமது தேசம் இவ்வாறு க்ஷீணித்துப்போகக் காரணமென்ன? நான் சொல்லவும்வேண்டுமோ? நீங்களே யறிவீர்கள். அன்னிய ஆட்சியேதான்காரணம் அதனால் ஏற்பட்டது வறுமை. முதல் காரணம் சிறு வயது முதற்கொண்டே நமது குழந்தைகளின் சரீர வாழ்வும் சமூக வாழ்வும் சரியாயமைந்திராததேதான் காரணம். அக்ஞானம் மனிதனுக்கு ஆசையை உண்டுபண்ணுவதில்லை. ஜாதிக் கட்டுப் பாடுகள் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்களைத்தலைஎடுக்க வொட்டாமல் அமுக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. வீடுகளெல்லாம் நெருக்கமாயும் சூரிய வெளிச்சமில்லாமலும் இருக்கின்றன. வீடுகளில் சுத்தமானகாற்றும் கிடையாது. அசுத்தமும் அனாரோக்யமும் ஜனங்களின் சக்தியைக் குறைக்கின்றன. வியாதிகளையும் பரப்பி ஏராளமான பொருள் நஷ்டத்தையும் ஆள் நஷ்டத்தையு முண்டாக்குகின்றன. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்குப் போதுமானதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதமான ஆகாரம் கிடையாது. அவர்களுக்கு வயிறு நிறையவும் ஆகாரம் கிடைப்பதில்லை. அவர்களுக்கு உடம்பில் திடம் என்பதேயில்லாமற் போகிறது. கடைசியாக அவர்கள் க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப் பட்டு இறக்கிறார்கள். ஆகவே நாம் நீடூழி வாழ்வதெப்படி என்ற கேள்விக்குப் பதில்சொல்ல வேண்டுமானால் இந்தியர்கள் வலிமைகுன்றி யிருப்பதற்கும்

ஆயிரக்கணக்காக வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்துபோவதற்கும் காரணம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். வியாதிதான் ஜனங்களின் பலத்தையும் ஆயுளையும்குறைத்து விடுகிறது. நமது தேசத்தில் வாழும் சிறியோர் பெரியோர்களுடைய சரீர சுகத்தைப் பற்றி நாம் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அரசாங்கம் நம்முடையது என்று ஏற்பட்டவுடனே ஜனங்களின் தேகாரோக்கியம் திடம் இவற்றைப்பற்றி முதலில் நாம் கவனிக்க வேண்டும். படிப்புக்கூட இரண்டாம்படியாகத்தான் வைக்கவேண்டும் ஒருமனிதன் திடசரீரியாய் களைப்பில்லாமல் சுறுசுறுப்பாகயிருக்கவும் அதிக நாள் ஜீவித்திருக்கவும் வேண்டுமானால் அந்தநிலமை சுத்தமான ஜலவசதி சுற்றுப் பக்கச்சுகாதாரம் நல்லகாற்று, சூரிய வெளிச்சம், சுத்தமானவீடு, போதுமானதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான ஆகாரம், தேகப் பயிற்சி, சிரமபரிகாரம் இவைகளாலேதான் ஏற்படும்.

நல்ல காற்று.

மனிதன் கிராமங்களில் வசிப்பதற்கென்றே படைக்கப் பட்டிருக்கிறன். அங்கே அவன் சுயேச்சையாகவே வாழலாம். சதா இயற்கை விநோதங்களைக் கண்டு ஆனந்தங் கொள்ளலாம் ஆனால் நெருக்கமாயுள்ள நகரங்களில் குப்பைகள் நிறைந்த இருட்டு வீடுகளில் வசித்துவருவதால் மனிதனின் தேகதிடம் குறைந்து பல விதமான வியாதிகளுக்கு அவனுடம்பு இருப்பிடமாய் விடுகிறது. இந்த ஒரு விஷயத்தைச் கவனியுங்கள். கிராமத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் பட்டணங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களைவிட அதிகநாள் உயிரோடிருக்கிறார்கள. அதற்குக் காரணம் அவர்கள் நல்ல காற்றை உட்கொள்ளுகிறார்கள், ஆடம்பர மற்ற பழக்க வழக்கங்களைக்கைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களின் நரம்புகளுக்கு அதிகமான அதிர்ச்சியும் தளர்வும் ஏற்படுவதில்லை ராத்திரி சீக்கிரத்தில் படுக்கைக்குப் போகிறார்கள். திறந்த வெளியில் வசித்து வந்ததால் ஒருவனுடைய ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது என்பதை நாம் மஹாத்மாவிடமிருந்து தெரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே பட்டணங்களிலிருக்கும் ஜனங்களைக் கிராமாந்திரங்களுக்கு அனுப்பி அவர்களின் வாழ்வைப் பல விதத்திலும் மேம்படுத்தினால் அது நமது நாட்டிற்கு ஏராளமான நன்மையை யுண்டாக்கும்.

சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சமானது நமது புலன்களுக்கும் மற்றைய அவயவங்களுக்கும் சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்து அவற்றின் அலுவல்களைச் செவ்வனே

செய்யத்தூண்டுகிறது. விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுகிறது. உடம்பிலிருக்கும் பலவிதமான விஷங்களை வியர்வை வெளியில் தள்ளுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் எப்படி காய்களைப் பழங்களாக்குகிறதோ அம்மாதிரியே அது நமது புத்திக் கூர்மையையும் ஆயுளையும் அதிகரிக்கச்செய்கிறது. வெய்யிலில் வசிப்பவர்களுக்கு அதிகமாக ஆகாரம் வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் சூரிய வெளிச்சமே ஆகாரமாகும். சூரிய வெளிச்சம் சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்து ஊக்கத்தையும் உத்ஸாகத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. இருட்டு சோம்பலையும், மந்தபுத்தியையும் உண்டுபண்ணுகிறது.

ஆதலால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் வரும்படியாகக் கட்ட வேண்டும். இந்நாட்டில் ஏராளமான சுகாதாரப் பிரசாரம் செய்து வந்தபோதிலும், இன்னும் நமது மக்கள் தங்களது வாழ்நாட்களை இருளும் ஓதமும் குப்பைகளும் நிறைந்துள்ள வீடுகளில் கழிப்பது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. ஆரோக்யமும் நீண்ட ஆயுளும் நமது கையிலேயே யிருக்கிறது. சுகாதார விதிகளையும் ஆரோக்கிய விதிகளையும் நாம் சரியாக அனுசரிப்பதில்லை. அதனால்தான் நாம் அதிகநாள் ஜீவித்திருப்பதில்லை. அசுத்தமான விடங்களில் குடியிருப்பதாலும் சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்காததாலும் ஒருவன தனது பலத்தை இழக்க நேரிடுகிறது. வெளியில் காற்றோட்டமுள்ளவிடங்களில் சூரிய வெளிச்சத்தில் ஒருவன் வாழ்ந்து வந்தால் அவனுக்கு அவைபலத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன.

தேகப்பயிற்சி.

நமது தேகம் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளதாகவுமிருக்கவேண்டுமானால் பிரதிதினமும் நாம் காற்றோட்டமுள்ள மைதானங்களில் விளையாட வேண்டும். தேகபயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டே வேலைசெய்வதில் கைகால்கள் பிடித்துகொள்ளுகின்றன. அதனால் அதிகநாள் உயிரோடிருக்கமுடியாமற் போகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் பிரதி தினமும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள விடத்தில் போய் இரண்டுமுதல் நான்கு மைல் தூரம் நடந்துவர வேண்டும். மஹாத்மாவின் தேகாரோக்யத்திற்கு இதுதான் காரணம். சிறு பையன்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தேகப் பயிற்சி அவசியம். தேகப் பயிற்சி செய்வதால் நமது உடலிலிருக்கும் பல விதமான அசுத்தங்களைப் பிரதிதினம் வெளியாக்கி நமது தேகத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கயமானநிலைமையிலும் வைத்துக் கொள்ளமுடிகிறது.

உடம்பிற்கும் மனத்திற்கும் எப்படி தேகப்பயிற்சியும் வேலையும் அவசியமோ அம்மாதிரியே உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் ஒய்வும் அவசியம். உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் போதுமானவளவு ஓய்வுகொடுக்காமலிருப்பதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய நல்ல ஆகாரத்தையுட் கொள்ளாமலிருப்பதும் இவையிரண்டுமே நம் நாட்டில் சர்வகலாசாலைகளில் படிக்கும்மாணவ மாணவிகளின் பலஹீனத்திற்கும் மந்த புத்திக்கும் ரத்தசோகைக்கும் க்ஷயரோகத்திற்கும் காரணம். தற்காலத்திய வாழ்வில் ஆத்திரமும் அவசரமும் ஒயாதஓசையுமே முக்கிய அம்சங்களாக விருக்கின்றன. இதனால் நமது தேகத்தின் நரம்புகளிலிருந்து சக்தி அதிகமாக வெளிப் பட்டு தளர்ச்சியை யுண்டுபண்ணி அவயவங்களின் சக்தியை, அதுவும் உஷ்ண மண்டலத்திலிருக்கும்படியான நமக்கு அதிகமான பலவீனத்தையுண் டாக்குகிறது. ஆகவே இந்த நாட்டில் வசிப்பவர்களாகிய நாம் பகலில் சற்று இளைப்பாறவேண்டும் பிரதிதினமும் குறைந்தது எட்டுமணி நேரம் தூங்கவும்வேண்டும். நல்ல தூக்கம் நமது உடலுக்கும் நரம்புகளுக்கும் சக்தியைக்கொடுப்பது போல வேறொன்றும் கொடுக்கிறதில்லை. வளரும் பையன்களும் பெண்களும் போதுமானவளவு தூங்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அவர்கள் நல்ல தேகதிடத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவார்கள்

ஆகாரம்.

ஆரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் கொடுக்கக் கூடியவைகள் எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானது ஆகாரமேயாம். ஆகாரத்திற்கும் வியாதிக் கும் நெருங்கிய சம்பந்த முண்டு என்பதை பலநிபுணர்கள் பரிசோதனைசெய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். சத்துக்கள் நிறைந்த ஏற்ற உணவை சரியான அளவில் சாப்பிட்டால் மனிதனுக்கு ஆரோக்யமும் திடமும் ஏற்படுகிறது. சத்துக்களற்றதும் ஏறுமாறானதுமான உணவை ஒருவன் உட்கொண்டால் அது நாளடைவில் அவனது உடம்புக்கு பலஹீனத்தையும் பிறகு அவனுடைய சந்ததி யாருக்கு க்ஷீணத்தையும் யுண்டாக்குகிறது. தேகம் பூரணமான வளர்ச்சியையும் பருமனையடைவதும் வியாதிகள் வாயிலகப்படாமலிருப்பதும் முக்கியமாக நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. மேலே சொன்னமற்றைய மூன்றும் அதாவது நல்லகாற்று, நல்லவீடு, தேகப்பயிற்சி போன்றவைகளெல்லாம் நல்ல ஆகாரத்திற்குப் பின்னால் வருபவை. நம்மதேசத்தையே எடுத்துக்கொண்டு பார்த்தால் நாம் மேனாட்டாரைக்

காட்டிலும் தேகதிடத்தில் இளைத்தவர்களேயாவோம். ஏனென்றால் நாம் உஷ்ணதேசத்தில் வசிக்கிறோம். நமதுபழக்கவழக்கங்களும் சுகாதார நிலைமைகளும் சரியான நிலைமையிலில்லை. மேற்கூறிய நிலைமைகளுக்கேற்ப நாமும் நமது ஆகாரத்தைச் சீர்படுத்திக்கொள்வதில்லை. நமது ஆகாரம் சத்தற்றது. புஷ்டியையும் உடம்பிற்கு சுறுசுறுப்பையும் ஊக்கத்தையும் கெடுக்கும்படியான வகையில் நாம் தானியங்களையும் காய் கறிகளை சரியாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதில்லை. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எக்காலத்தும் மனிதனின் பூர்ண வளர்ச்சிக்கு எடுத்ததல்ல நாம் பிரதிதினமும் சாதாரணமாய் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

பால்.

பாலைப்போல் புஷ்டி சத்துள்ள ஆகாரம் வேறெதுவும் இவ்வுலகத்தில் கிடையாது. தேகம் நன்றாக வளர்ந்து பருமனடைவதற்கு வேண்டிய ரசாயன சத்துக்களெல்லாம் (கால்ஷியம், பாஸ்பேட், விடாமின் முதலியன) பாலில் அபரிமிதமாயிருக்கிறது ஆகவே வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுப்பதில் பால் அதிகமாகக் கொடுப்பது நல்லது.

ஆனால் இந்தியாவில் பசுக்களும் இந்தியரைப் போலவே இளைத்திருப்பதால் அவற்றின்பாலும் மேனாட்டுப் பசுக்களின் பாலிலிருப்பதுபோல் அவ்வளவு சத்திருப்பதில்லை. நம் நாட்டுப் பசுக்களுக்குச் சரியானபடி ஆகாரங்கிடையாது. பால் கொடுக்கக்கூடிய பச்சைப்புல் கிடைப்பது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்கள் தமது குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் வாங்கிக் கொடுக்கச் சக்தியற்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். அதனால் குழந்தைகள் பட்டினியால் உடல் மெலிந்து கஷ்டப்படுகிறார்கள். பிற்காலத்தில் மற்றைய உணவுகளைக் கொடுத்தாலும் அவர்கள் பலத்தை அடைவதில்லை.

அரிசி.

உலகத்திலிருக்கும்படியான ஜனங்களில் சுமார் சரிபாதிக்கு மேற்பட்டவர்கள் தானியவகைகளில் அரிசியையே ஆகாரமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நமது வீட்டில் குத்திய அரிசியையுபயோகித்து வந்த வரையில் நமது தேகஸ்திதி சரியாகவிருந்தது. அரிசியில் அவ்வளவு அதிகமான சத்துக்கிடையாது. அதிலிருக்கும் புஷ்டித் தன்மை மிகவும் சொல்பம். அதில் கொழுப்பும் உலோக சம்பந்தமான சத்தும் கிடையாது. அதை யந்திரங்களில் குத்தி நன்

ருக வெள்ளை செய்துவிட்டால் அதில் சத்து ஒன்றுமேயில்லாமற் போகிறது. அதனால் மனிதனுக்குப் புஷ்டியும் ஏற்படுகிறதில்லை. சக்தியு மதிகரிக்கிற தில்லை. வெள்ளை யரிசியை 40-நாள் புறாக்களுக்குக் கொடுத்ததில், அவற்றில் சத்து ஒன்றுமேயில்லாததால் அவை நாற்பது நாட்களுக்குள்ளாகவே இறந்து போயின. பச்சையாக வீட்டில் குத்திய, வெளுக்காத அரிசி அதாவது சிவப்பு அரிசியே எல்லா அரிசிகளைக் காட்டிலும் மேலானது. அதற்கிரண்டாவதாக புழுங்கலரிசியை எடுத்துக்கொள்ளலாம். வெள்ளை அரிசி எல்லாவற்றிலும் தாழ்மையானது. அது ஒரு புறாவை ஜீவித்திருக்கச் செய்ய முடியாதென்றால் மனிதனை யெப்படி ஜீவித்திருக்கச் செய்யும். அம்மாதிரியே தான் வெண்மை கோதுமை மாவும் வெள்ளை ரொட்டியும். அவை யிரண்டிலும் ஒரு விதமான சத்தும் கிடையாது. அவற்றையுண்பதால் உடம்பிற்கு ஒருவிதமான புஷ்டியும் ஏற்படுவதில்லை. தற்காலத்தில் வெள்ளையாயிருப்பதைச் சாப்பிடவே ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். இங்கிலாந்தில் ஒருவசன மிருக்கிறது. ரொட்டி வெள்ளையானால் நீ சீக்கிரம் இறப்பாய். வெள்ளை ரொட்டி புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரமல்ல. பழுப்பு ரொட்டியே தான் மேலானது. இந்தியர்களின் நிறம் தாமற நிறம், அல்லது பழுப்பு நிறம், வெள்ளை நிறமல்ல ஆகையால் நாம் பழுப்பரிசி, பழுப்பு ரொட்டி, பழுப்புச் சர்க்கரை, கருப்புமிளகு இவற்றையே தான் சாப்பிடவேண்டும். இவை யெல்லாவற்றிலும் நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடிய சத்துக்கள் இருக்கின்றன. கோதுமையில் புஷ்டியைக்கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து அதிகமாயிருக்கிறது. அது அரிசியை விட மேலானது. வட இந்தியாவிலிருக்கும் சீக்கியர்கள் ரஜபுத்திரர்கள் முதலானோர் முழுக்கோதுமை மாவைச் சப்பாத்தி செய்து பாலுடனும் காய்கறிகளுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்குத் தேகத்தில் நல்ல திடமும் காரியத்தில் சுறுசுறுப்பும், களைப்பின்மையும் தைரியமும் இருக்கிறது. அரிசி சாப்பிடுபவர்களான வங்காளிகளிடத்தும் மதராஸிகளிடத்தும் இக்குணங்களை நாம் காண்பதரிது. அவர்களின் சாப்பாடு அரிசி. அவர்களுக்குத் திடமும் சுறுசுறுப்பும் அதனால் மற்றவர்களைவிடக் குறைந்தேயிருக்கிறது. கோதுமை அத்தாமாவை வாங்கி சாப்பாத்தி செய்து சாப்பிட்டால் அது ஆரோக்யத்தையும் பலத்தையுங் கொடுக்கும்.

பழங்களும் காய்கறிகளும்.

இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் ஜீவாதாரமான சத்துக்கள் யாவும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. பழங்களிலிருக்கும்படியான உப்புகளெல்லாம் நமது ரத்தத்

திற்கு அதிகமான பலத்தையும் வலிமையை கொடுக்கின்றன. இம்மாதிரி யான உப்புகள் உடம்பில் சேராமற் போனுல் உடம்பில் பலவித வியாதிக ளுண்டாகின்றன. காய்கறிகளை வேகவைப்பதனுல் அவற்றிலிருக்கும்படி யான உப்புகளெல்லாம் வெளியே போய்விடுகின்றன. ஆகையால் அவற்றைப் பச்சையாகவே சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

பானங்களுள் கடவுள் கொடுத்த ஜலத்தைவிட மேலானதில்லை. நமது உடம்பில் ஜலம் 100-க்கு 80 முதல் 90 பங்கு வரை ஜலம் இருக்கிறது. காபி, டீபோன்றவை உணவுப் பொருள்களல்ல. அவை நமக்கு நரம்பு கிளர்ச்சி யையும் தளர்ச்சியையுமே யுண்டாக்குகின்றன. அவற்ருல் நமக்கேற்படுவது கெடுதலே ஒழிய நன்மையல்ல. அதற்குப் பதிலாக நம் நாட்டில் பழக்கத்திலி ருந்துவரும் கோதுமைக் காபி, ஆவாரம்பூ காபி முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது நலம். சாராயத்தை எக்காரணத்தைக்கொண்டும் தொடக்கூடாது. மற்றெல்லா விஷங்களிலிருந்தும் இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கையை விட சாராயத்தி லிருந்து இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகம். சாராயத்தைக் குடித்தால் நமது ரத்தத்தில் இருக்கும்படியான நமது நண்பர்களும், காப்பாளர் களுமான வெள்ளை 'கார்ப்பசுல்ஸுகள்' பமலமற்றுபோகின்றன. அதனுல் நமது ஹிருதயமும் பலஹீனமடைந்து பலவிதமான வியாதிகளும் ஏற்படு கின்றன.

அடிக்கடி பட்டினி கிரமமாக இருந்து வந்தால் அது நமது குடலுக்கும் மற்றும் உள்ள அவயவங்களுக்கும் ஓய்வைக் கொடுத்து அவற்றை மறுபடியும் வேலைக்குத் தயாராயிருக்கும்படி செய்கிறது. அதனுல் மனிதன் அதிகநாள் வாழ முடியும்.

ஆகவே நாம் திடகாத்திரர்களாய் நோயில்லாமல் நீடூழி வாழவேண்டு மானுல் என்ன செய்யவேண்டும்? நல்ல தண்ணீர் வசதி சுற்றுப்பக்கச் சுகாதாரம் இவை அவசியம். நாம் நம்மால் கூடியவரையில் கிராமாந்தரங் களில் காற்ரேட்ட முள்ளவிடத்தில் வசித்து வரவேண்டும். ஆடம்பரமற்ற பழக்க வழக்கங்களையும் வாழ்க்கையையும் கைக்கொள்ளவேண்டும். சிறுவர் வர்களுக்கு எப்பொழுதும் புஷ்டியைக் கொடுக்கும் உணவுஜாஸ்தியாகக்கொடு க்கவேண்டும். அறைவயிற்றுக்குத் தின்பதும், வயிறு புடைக்கத்தின்பதும் இரண்டும் நாளடைவில் வியாதியையுண்டாக்கி ஆயுளைக் குறைத்து விடுகின் றன. நமது உடம்பு 28, 30-வயது வரையில் வளர்ந்து வருகின்றது. அப்

போது தான் நல்ல புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். அதன் பின்பு நாம் அவ்வளவு அதிகமாக சாப்பிட வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாக அநேகம் தாய்மார்களுக்குத் தம் குழந்தைகளை எப்படி வளர்ப்பது, ஆகாரம் கொடுப்பது என்பதே தெரியாமலிருக்கிறது. அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு வெள்ளை அரிசிச்சாதம் கொடுப்பதையும் மிளகு ரசம் ஊறுகாய் சர்க்கரை பதார்த்தங்கள் கொடுப்பதையும் நாம் எவ்வளவோ தடவை பார்த்திருக்கிறோம். இவைகளில் குழந்தைகளுக்கு உடம்பு எலும்பு முதலியவைகளுக்கு புஷ்டியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும் படியான பதார்த்தம் எதுவுமே கிடையாது. அம்மாதிரியே மாணவ மாணவிகள் விடுதியிலும் அவர்களுக்குச் சரியான ஆகாரம் கொடுக்கப்படுவதில்லை. அவர்களுக்கும் பால், வெளுக்காத அரிசி, அதனிலும் மேலானது கோதுமை மாவால் செய்த சப்பாத்தி, கோழி முட்டை, பழுப்பு ரொட்டி, கீரைகள் வெள்ளரித் தக்காளி கோசம்பேரி முதலியவைகள் கொடுக்கப்படவேண்டும். சத்தில்லாததும் தகுதியற்றதுமான உணவைச் சாப்பிடுவதனால் புத்தி மழுங்கி சுறுசுறுப்பில்லாமல் போகிறது பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் நூற்றுக்கணக்கான மாணவ மாணவிகள் இச்சத்தற்ற உணவையுண்டு சக்தியற்றவர்களாய்த் தமது பாடங்களைச் செவ்வனே படிக்கமுடியாமல் பிணிவாய்ப்பட்டு க்ஷயரோகத்தாலும் மற்றும் பல நோய்களாலும் பீடிக்கப்பட்டுக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். நடுவயதுள்ளவர்களில் அநேகர் மாமிசம், சர்க்கரைப் பண்டங்கள் போன்றவற்றை ஏராளமாகச் சாப்பிட்டுத் தங்களது ஜீரண யந்திரங்களைக் கெடுத்து நீரிழிவு, ஹிருதய சம்பந்தமான வியாதிகளை வருவித்துக்கொண்டு தங்களது வாழ்நாளைக் குறைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் மிதமாகச் சாப்பிட்டு அதிகமான தேகப்பயிற்சி செய்தால் அவர்கள் நீண்டகாலம் உயிரோடிருக்கலாம்.

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஜனங்கள் வாழ்வில் ஒரு அதிவேகமும் அவசரமும் இருப்பதை யாவருமறிவர். அதனால் மூளையும் நரம்புகளும் அதிகமான வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதால் சமயம் கிடைத்தபோதெல்லாம் களைத்துப்போன மூளை நரம்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து அவை முன்போல் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சௌகரியத்தை நாம் கட்டாயம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் மூளைக்குப் படிப்பினால் ஏற்படும் களைப்பும், புஷ்டியற்ற உணவும் அவர்கள் தேகாரோக்யத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. ஆதலால், உபாத்தியாயர்களுக்கும் மாணவ விடுதி அதிகாரிகளுக்

கும் இவ்விஷயமாக ஒரு பெரும் பொறுப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது அவர்கள் மாணவர்களின் உணவு விஷயத்தில் வேண்டிய சீர்திருத்தத்தைச் செய்யக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். உடம்பைப்போலவே மனதிற்கும் சற்றுநேரம் பிரதிதினமும் ஓய்வு கொடுத்தால்தான் மூளை தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யும்.

நாம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதால் உடம்பிலிருக்கும்படியான சக்தி நிலை நிறுத்தப்படுகிறது. அம்மாதிரியே மௌனமாயும் சாந்தமான மனதுடனும் கடவுளைத் தியானித்தால் நமது மனது உடம்பு முழுதும் பரவும் ஒரு பெருஞ் சக்தி நமது உடலை பூரிக்கச் செய்து பலத்தையும் தைரியத்தையுங் கொடுக்கும்; மனிதனின் உடல் மனது ஆத்மாபோன்ற மூன்றையும் பரவசப்படுத்தி நம்மை எப்பொழுதும் சிரஞ்சீவிகளாக்கும். கடைசியாகக் கூறுமிடத்து நாம் நீடூழி வாழவேண்டுமானால் நாமேதான் அதற்குத்தகுந்த வழியைத் தேடிக் கொள்ளவேண்டும். நாம் தற்காலத்தில் அனுசரித்துவரும் பழக்க வழக்கங்களே நம்மை அதிகநாள் உயிரோடிருக்கவோ அல்லது சிறுவயதில் இறக்கவோ செய்கின்றன. சிறுவர்கள் சிக்ரெட்டுப் பிடிப்பது ஒரு கெட்ட வழக்கம். நாம் பலவித நோய்களால் வருந்துவதும் சிறுவயதில் மரிப்பதும் கடவுள் செயல் என்றும், முற்பிறப்பில் செய்த பலன் என்றுஞ் சொல்வது அறியாமையே யாகும். மன ஏக்கம், விசாரம், கஷ்டம், நரம்புகளுக்கு அதிகமான வேலை களைப்பு இவைகளெல்லாம் உடலின் அலுவல்களை சரிவரச் செய்யாமல் தடுத்து மலச்சிக்கல் அஜீரணம் போன்ற கணக்கில்லா வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன உடம்பை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்தால் வெளியிலிருக்கும்படியான அழுக்குப் போகிறது. உடம்பு சுத்தமாகிறது. எல்லாவற்றினும் ஆரோக்யத்திற்கு அடிப்படையானது என்னவென்றால், புஷ்டியுள்ளதும் ஏற்றதுமான ஆகாரம். நன்றாகப் போஷித்து வளர்க்கப்படும் உடம்பில் எல்லா உணர்ச்சிகளும் புலன்களும் நல்ல நிலைமையிலிருப்பதால் அதனால் எவ்விதமான வியாதியும் அவ்வுடம்பை பாதிப்பதில்லை. சிறுவர்கள் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவைத் தாராளமாகச் சாப்பிடவேண்டும். வயதானவர்கள் வேண்டிய அளவு சொற்பணவை யுண்டு களைப்பாறி வந்தால் அதிக நாள் உயிரோடிருக்கலாம் என்பதில் கொஞ்சமும் சந்தேகங் கிடையாது.

[12-2-46ல் காரைக்குடி தேசீய சுகாதார வாரக்கொண்டாட்டத்தின்போது நிகழ்த்திய சொற்பொழிவு]

BOOKS BY

S. R. VENKATARAMAN, B.A., B.L.
Member, 'Servants of India Society' Royapetta, Madras.

Already Published

HARIJANS THROUGH THE AGES

To be Published shortly

TEMPLE ENTRY LEGISLATION

-A REVIEW.

Containing a historical review of the Temple Entry movement and legislation with the acts of the various provincial legislatures and rules framed thereunder.

ABORIGINALS & THE HILL TRIBES.

A general survey of their conditions

containing special chapters on Irulas of Nilgris, Yenadis of Chittoor and Koragas of South Kanara.